

## Rezept

# Doraden auf Fenchelgemüse

Ein Rezept von Doraden auf Fenchelgemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>6</b> kleine Knollen Fenchel (ca. 1,2 kg)	<b>6 Zweige</b> Thymian
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>5 EL</b> Olivenöl
Salz	Pfeffer
<b>200 ml</b> Weißwein	<b>200 ml</b> Orangensaft
<b>1 Msp.</b> gemahlener Safran	<b>1 TL</b> gekörnte Gemüsebrühe
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>4</b> küchenfertige Doraden (je ca. 400 g) oder 2 Doraden (je ca. 800 g)
<b>16</b> schwarze Oliven	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

## Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, die Stängel abschneiden und 6 davon in Würfeln schneiden (es sollten ca. 4 EL sein), beiseitestellen. Fenchelknollen vierteln und den Strunk keilförmig so ausschneiden, dass die einzelnen Blattschichten noch zusammenhalten. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Gut 2 EL Öl in einer beschichteten großen Pfanne richtig heiß werden lassen. Die Fenchelviertel hineingeben, salzen und pfeffern und rundherum leicht braun anbraten. Den Fenchel aus der Pfanne nehmen.
3. Noch 1 EL Öl in die Pfanne geben und darin den Knoblauch andünsten. Mit 1 Schuss Weißwein ablöschen. Wenn der Wein fast eingekocht ist, die Fenchelviertel, den restlichen Wein und den Orangensaft dazugeben. Aufkochen, Safran, gekörnte Brühe und die Hälfte des Thymians unterrühren und alles 2 Min. köcheln lassen. Dann in eine flache ofenfeste Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 160°) ca. 30 Min. garen.
4. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 2 Scheiben aus der Mitte ausschneiden und jeweils vierteln. Die Doraden unter fließendem Wasser abspülen, dann innen und außen gut trocken tupfen. Die Fenchelwürfel, die Zitronenscheibenviertel und übrigen Thymian gleichmäßig in den Bäuchen der Fische verteilen.
5. Die Fische beidseitig mit restlichem Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Fenchel aus dem Ofen nehmen, die Oliven unterrühren, die Fische darauflegen und dann alles im Ofen weitere 20-25 Min. garen. Wer will, schaltet ca. 5 Min. vor Garzeitende noch den Grill zu, damit die Fische noch leicht bräunen. Am besten in der Form servieren und ofenfrisches Baguette oder Couscous dazu reichen.